



- મોટાભાગનાને કમરનો દુઃખાવો સ્નાયુ ખેંચાવાથી થાય છે. જે બે દિવસના આરામથી, દુઃખાવાની ગોળી લેવાથી અને હળવું કામ ચાલુ રાખવાથી મટી જાય છે.
- જો શરીરનું વજન વધારે હોય તો વજન ઓછું કરવું. તે માટે ચરબીવાળો ખોરાક (તેલ-ઘી) અને ગળ્યો ખોરાક નહીં ખાવો.
- કમરના દુઃખાવામાં આરામ કે દુઃખાવાની ગોળી લેવાની શરૂઆતમાં જ જરૂર પડે છે. કાયમ માટે દુઃખાવો મટાડવા રોજંદી ટેવો બદલવાની જરૂર છે.
- જેમ કે દરેક ઉઠ-બેસ વખતે કમરનો ખાડો જળવાઈ રહે તે રીતે કમરને સીધી રાખવી. ખૂંધા ચાલવું નહીં કે ગમે તે રીતે બેસવું નહીં. નીચે નમતી વખતે ઘૂંટણ વાળીને નમવું. કોઈ પણ વસ્તુ ઉચકતી વખતે બને તેટલી શરીરની નજીક રાખી પકડવી.
- કમરનો દુઃખાવો મટાડવા તેમજ ફરી થતો અટકાવવાનો સૌથી અગત્યનો ઉપાય છે કસરત. કસરત રોજ સવાર-સાંજ નિયમિત રીતે કાયમ માટે ચાલુ જ રાખવી, જેથી કમરના અને પેટના સ્નાયુ કસાયેલા રહે.

બીજી આવૃત્તિ : જુન ૨૦૧૨

કિંમત રૂ. ૧૨/-

—: પ્રકાશક :—

**એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)**

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૬૬૦૫૦

ફોન : દવાખાનું : ૦૨૬૩૩-૨૯૩૨૩૨, ૨૪૦૪૦૯

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિઓશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨

# કમરનો દુઃખાવો



—: આલેખ :—

**ડૉ. દક્ષા પટેલ**

**એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)**



દર પાંચમાંથી ચાર માણસને (૮૦%) કમરના દુઃખાવાનો ક્યારેકને ક્યારેક તો અનુભવ થઈ જ ચૂક્યો હોય છે. ઘણીવાર કમરના દુઃખાવાની આપણને પહેલેથી જ ચેતવણી મળે છે, પણ કમર જ્યાં સુધી કામ આપ્યા કરે ત્યાં સુધી આપણે તે તરફ બિલકુલ ધ્યાન નથી આપતાં. ત્યારે પણ આપણે તો આપણી રોજબરોજની ટેવ પ્રમાણે જ કામ કર્યા કરીએ છીએ, જેમકે કમરથી વાંકા વળીને વજન ઉચકવું, પગના આંગળા ઉંચા કરી ઉપરથી વસ્તુ પાડવી વગેરે વગેરે અને પછી જે થવાનું હતું તે થાય છે..... કમરનો દુઃખાવો.

કમરનો દુઃખાવો કેમ થાય છે તે જાણવા માટે કરોડની રચના, કમરના દુઃખાવાના કારણો, જરૂરી ઉપાયો અને ફરી દુઃખાવો ના થાય તે માટે કમરની શું કાળજી લેવી તેની માહિતી આ પુસ્તિકામાં આપી છે.



## કરોડની રચના

### કરોડના મણકાં :

- આપણે વાંકા વળીને જો પીઠની બરોબર વચ્ચે હાથ ફેરવીએ તો એક અણીયાળી ઉભી લાઈન હાથમાં લાગશે. આ જ છે આપણી કરોડ. જે ડોકથી શરૂ થઈ છેક નીચે થાપાના હાડકા સુધી આવેલી છે. આ કરોડમાં છુટા છુટા ૨૮ મણકા એક ઉપર એક ગોઠવાયેલા હોય છે.
- કરોડ એક સળંગ હાડકું નથી. તેના દરેક બે મણકાંની વચ્ચે સ્પ્રિંગ જેવી ગાદી આવેલી હોય છે. તેથી જ આપણે વચ્ચેથી વાંકા વળી શકીએ છીએ.

### કરોડના વળાંકો :

- કરોડના મણકા સીધી એક ઉભી લીટીમાં ગોઠવાયેલા નથી. તે ગરદન તેમજ કેડ આગળ એમ બે જગ્યાએ સહેજ વળાંકમાં 'S' આકારમાં ગોઠવાયેલા હોય છે. આ વળાંકો બીજા કોઈ પ્રાણીમાં નહીં પણ ફક્ત માણસમાં જ છે, જેને લીધે જ આપણે ટકાર ઉભા રહી શકીએ છીએ.
- વળાંકને લીધે કેડ આગળ ખાડો પડે છે. કેડનો આ ખાડો જાળવી રાખવાનું કામ મણકાઓને જોડતી ઈલાસ્ટીક પટ્ટી અને તેની આજુબાજુના સ્નાયુ કરે છે.





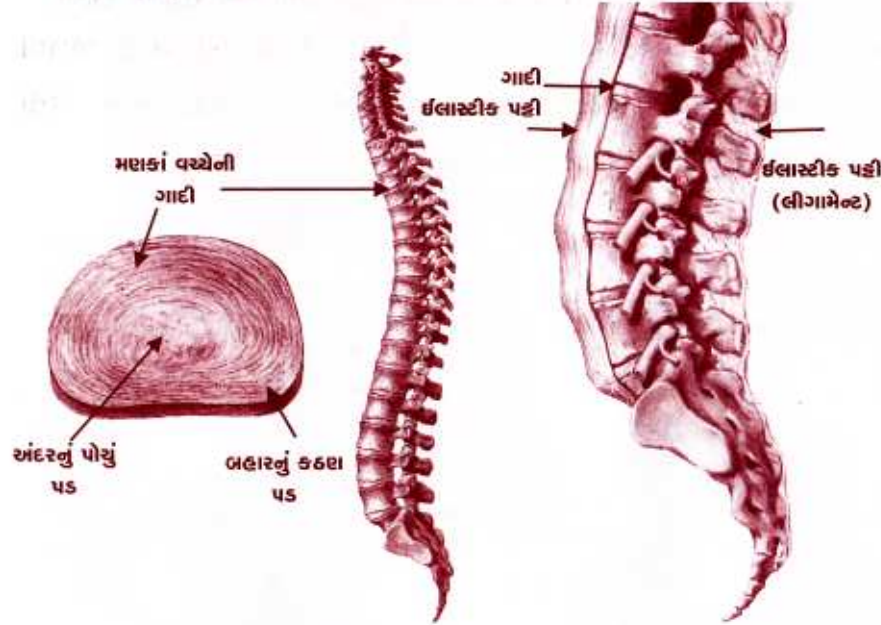
## મણકાં વચ્ચેની ગાદી અને ઈલાસ્ટીક પટ્ટી

### મણકાં વચ્ચેની ગાદી :-

- દરેક મણકાંની વચ્ચે આપણાં કાનની બુટ જેવી પોચી ગાદી આવેલી છે, જેને કુચ્યા કહેવાય છે. આ ગાદીની ખાસીયત એ છે કે તે રબરની જેમ દબાઈ શકે છે. આમ ગાદીને કારણે આપણાં મણકાંને ભારે વજન ઊંચકતી વખતે, કે કુદકો મારતી વખતે પણ કોઈ ઈજા થતી નથી.
- ગાદીમાં બે પડ હોય છે. બહારનું કઠણ પડ અને અંદર પોચું માવા જેવું પડ. બહારનું પડ અંદરના પડનું રક્ષણ કરે છે.

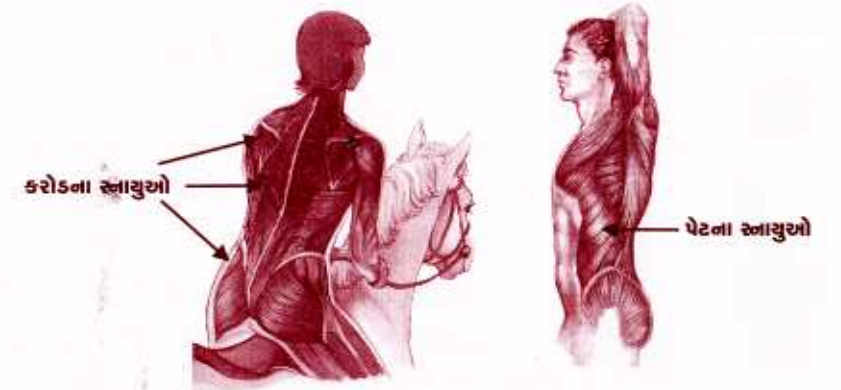
### ઈલાસ્ટીક પટ્ટી (લીગામેન્ટ)

- દરેક મણકાંઓ એકબીજા સાથે મજબૂત ઈલાસ્ટીક જેવી પટ્ટી (લીગામેન્ટ)થી જોડાયેલા હોય છે. આ પટ્ટીઓને લીધે મણકાંઓના હલનચલનમાં ખૂબ સરળતા રહે છે તેમ જ મણકાંઓ સાંધામાંથી બહાર છટકી જતા નથી.



## કરોડના સ્નાયુ

- શરીરના બધા ભાગની જેમ કમરનું હલનચલન પણ કરોડ પર લાગેલા ખૂબ બધાં સ્નાયુઓને લીધે થાય છે. આ સ્નાયુઓનો એક છેડો મણકાં ઉપર અને બીજો છેડો ખભા, પાંસળી અથવા થાપાના હાડકાં પર જોડાયેલો હોય છે.
- આથી જ્યારે કમરનું, થાપાનું કે ખભાનું હલનચલન થાય ત્યારે કરોડના સ્નાયુનું પણ હલનચલન થાય છે. જો આમાંથી કોઈ પણ હલનચલન ખોટી રીતે થાય તો કમરનો દુઃખાવો થઈ શકે છે. કમર આગળ થતા અમુક હલનચલનમાં પેટના સ્નાયુ પણ મદદ કરે છે.
- જો કમરના તેમજ પેટના સ્નાયુઓ બરાબર કસાયેલા (ટાઈટ) હોય તો કમરનાં મણકાં પર દબાણ ઓછું આવે, પણ જો સ્નાયુ ઢીલાં પડી ગયા હોય તો કમર ઉપર દબાણ વધુ આવે છે. આથી બેઠાડું જીવન જીવવાવાળાને એટલે કે પૂરતી કસરત નહીં કરવાવાળાને કમરમાં દુઃખાવો વધુ થાય છે.
- જેનું શરીર વધારે જાડું કે ફાંદ વધારે હોય તેઓને પણ મણકાં અને સ્નાયુઓ પર ખૂબ ભાર આવે છે. આથી ભારે વજનવાળાને પણ કમરનો દુઃખાવો વધુ થાય છે.





## કેડના સૌથી મોટા અને ભારે પાંચ મણકાં

- બધા પ્રાણીઓમાં ફક્ત માણસ જ બે પગે ટકાર ઉભો રહી શકે છે, કે બે પગે ચાલે છે. આ વખતે આપણા આખા શરીરનો ઘણો ભાર ફક્ત કેડ ઉપર આવે છે. તેથી માણસને જ કમરનો દુઃખાવો થાય છે. માણસ સિવાય બીજા ચાર પગા કોઈ પણ પ્રાણીની કમર દુઃખતી હોય એવું જાણ્યું નથી!!



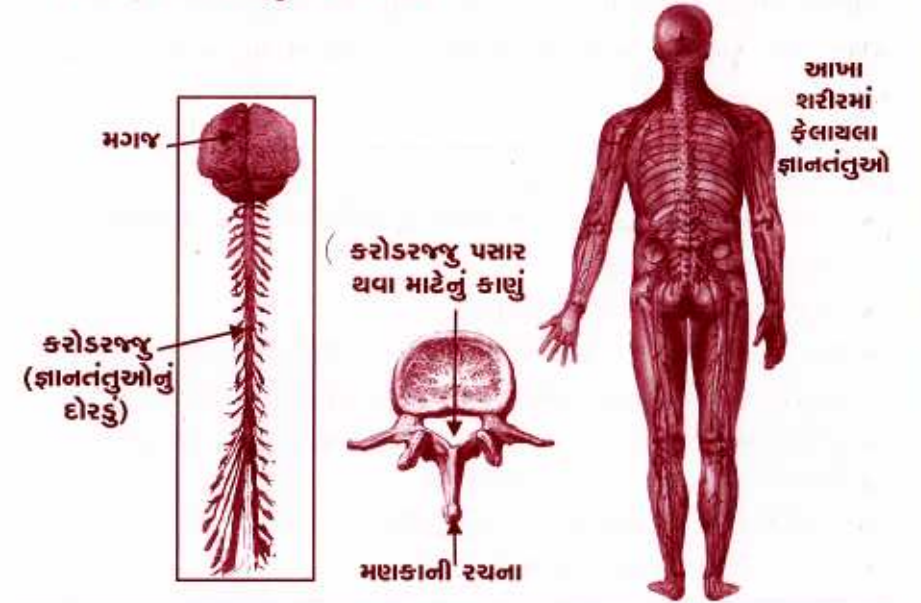
- શરીરનો ભાર ઝીલતી આ કરોડમાં આવેલ ૨૮ મણકાંમાંથી કેડ આગળ સહુથી મોટા અને ભારે પાંચ મણકાં આવેલા છે. આ પાંચ મણકાં, તેની વચ્ચેની ગાદી અને ત્યાંના સ્નાયુઓ પર શરીરનો ઘણો બધો ભાર ઉઠતી બેસતી વખતે આવે છે. એટલે જ મોટા ભાગના આખી કરોડમાંથી કેડની જગ્યાએ જ (કમરમાં ખાડો હોય છે તે ભાગે) દુઃખાવો વધુ થાય છે.



એક અભ્યાસ પ્રમાણે કમરના જુદાં-જુદાં હલનચલન વખતે કેડના મણકા અને ગાદી ઉપર કેટલું દબાણ આવે છે તે જોઈએ. સૂતી વખતે કેડના મણકા ઉપર જે દબાણ આવે તેને ધારોકે જો આપણે દબાણ એક (૧) કહીએ તો ઉભા રહેતી વખતે દબાણ દોઢ (૧.૫) ગણું થાય છે, બેસતી વખતે દબાણ ત્રણ (૩) ગણું થાય છે અને વાંકા વળતી વખતે દબાણ ચાર (૪) ગણું થાય છે.

## કરોડરજ્જુ અને જ્ઞાનતંતુઓ

- કરોડના દરેક મણકાંના વચ્ચેના ભાગમાં વીંટી જેવું કાણું હોય છે, જેમાંથી આખી કરોડરજ્જુ સળંગ રીતે પસાર થાય છે.
- કરોડરજ્જુ એટલે કે મગજમાંથી નીકળતું જ્ઞાનતંતુઓનું દોરડું. આ કરોડરજ્જુમાંથી નીકળતા જ્ઞાનતંતુ દરેક મણકામાંથી બહાર નીકળે છે, અને શરીરના જુદા-જુદા ભાગોમાં જાય છે.
- આ રીતે કરોડરજ્જુ દ્વારા મગજમાંથી નીકળતા હુકમો જ્ઞાનતંતુ મારફતે શરીરના બધા ભાગોને મળે છે. એજ રીતે શરીરના ભાગોમાંથી આવતા સંદેશા મગજને પહોંચે છે. એટલે કે કરોડરજ્જુ ટેલીફોનની જેમ સંદેશા લાવવા-લઈ જવાનું કામ કરે છે.



કરોડનાં ૨૮ મણકાં, તેની વચ્ચે આવેલ ગાદી, મણકાંને જોડતી ઈલાસ્ટીક તંતુપટ્ટી અને આજુબાજુના સ્નાયુઓ આપણને કરોડના દરેક હલનચલનમાં તેમજ કરોડરજ્જુને રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે. આમાંથી કોઈ પણ ભાગને ઈજા કે નુકસાન થાય તો કમરમાં દુઃખાવો થઈ શકે છે. જો જ્ઞાનતંતુને ઈજા થાય તો હલનચલન નબળું થાય અને હાથ-પગની સંવેદનાને પણ અસર થાય, ઝણઝણાટી થાય કે ખાલી ચડે છે.



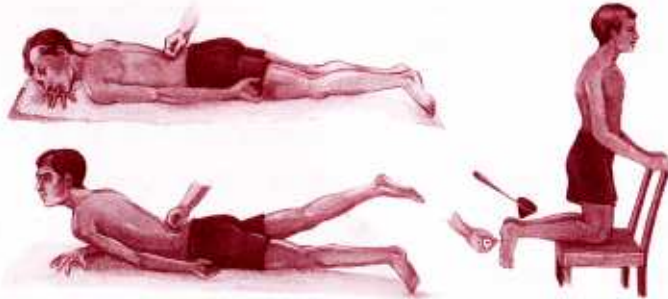
## કમરમાં દુઃખાવાના કારણો

- આપણી રોજંદી વાંકા વળવાની, વજન ઉંચકવાની ખોટી રીતોને લીધે.
- શરીરને પૂરતી કસરત નહીં આપી હોય (બેઠાડું જીવન) તેને લીધે.
- શરીર વધારે પડતું જાડું થઈ ગયું હોય તો તેને લીધે.
- શરીરના અન્ય રોગ જેમ કે ઝાડા, મરડો, તાવ, પેશાબમાં ચેપ, પથરી...
- વધુ પડતો સતત શ્રમ કરવાથી.
- ઉંમર વધવાની સાથે પણ કમર દુઃખે છે.

આ બધા કમરના દુઃખાવાના સામાન્યપણે જોવા મળતા કારણો છે.

આપણને કમરનો દુઃખાવો શેના લીધે થયો છે તે જાણવું હોય તો નીચેની વિગતો વિષે ખાસ ધ્યાન રાખવું અને આ પુસ્તિકામાં આપેલી માહિતી પ્રમાણે દુઃખાવાનું કારણ નક્કી કરવું. પણ જો દુઃખાવો આરામ કરતી વખતે પણ ખૂબ થતો હોય અને રોજંદુ કામ પણ ન થતું હોય તો ડોક્ટરને જરૂરથી બતાવવું.

- કમરનો દુઃખાવો પહેલીવાર થયો ?
- દુઃખાવો કેવી રીતે શરૂ થયો ? તે વખતે શું કોઈ ઈજા થયેલી કે કમરમાં કોઈ અચાનક ઝાટકો લાગેલો ?
- રોજંદુ કામકાજ થઈ શકે છે કે નહીં ?
- કયા હલનચલન વખતે દુઃખાવો વધારે થાય છે? જેમકે લાંબો સમય બેસવાથી, ઉભા રહેવાથી કે ચાલતી વખતે અને શું કરવાથી રાહત લાગે છે?
- દુઃખાવો ક્યારે વધુ થાય છે, કમરને આગળ નમવામાં કે પાછળ નમવામાં ?
- પેઢામાં કે અન્ય ભાગમાં કોઈ તકલીફ છે?
- સંડાશ જવામાં કે પેશાબ કરવામાં કોઈ તકલીફ છે ?
- પગમાં ઝણઝણાટી થાય છે કે ખાલી ચડે છે ?



## સ્નાયુ ખેંચાવાથી થતો કમરનો દુઃખાવો

- કમરના દુઃખાવાનું સૌથી સામાન્ય કારણ સ્નાયુ ખેંચાવાનું છે. કમરના કે પેટના સ્નાયુ જો બરાબર કસાયેલા ના હોય અને કોઈપણ કારણને લીધે જો તે ખેંચાઈ જાય તો કમરમાં દુઃખાવો થાય છે.
- રોજંદા કામકાજ દરમ્યાન ખોટી રીતે વાંકા વળીને ભારે વજન ઉંચકવાથી, લાંબો સમય ખોટી રીતે બેસવાથી કે ઉભા રહેવાથી કે ઉંચી વસ્તુ પાડવાથી ઘણીવાર સ્નાયુ ખેંચાઈ જાય છે.

### શું તકલીફ થાય ?

જો સ્નાયુ ખેંચાવાથી દુઃખાવો થયો હોય તો ઉભા રહેતી વખતે કે વાંકા વળતી વખતે દુઃખાવો વધુ થાય છે, પણ સુઈ જવાથી કે બેસવાથી દુઃખાવામાં રાહત થાય છે.

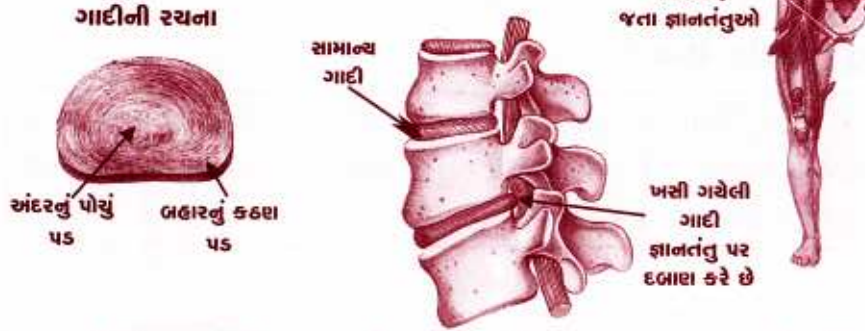




## બે મણકાં વચ્ચેની ગાદી ખસી જવાથી (સ્લીપડીસ્ક)

- કમરનો દુઃખાવો થાય એટલે ઘણીવાર પહેલો ગભરાટ એ થાય કે ગાદી તો નહીં ખસી ગઈ હોય ને? ખરેખર તો મોટા ભાગનાને સ્નાયુ ખેંચાવાને લીધે જ કમર દુઃખતી હોય છે. કોકવાર જ કેડમાં કે પગમાં દુઃખાવો ગાદી ખસવાને લીધે થઈ શકે છે.

### ગાદી ખસી જવી એટલે શું?



- ગાદી ઉપર કોઈ પણ કારણે વધુ પડતું દબાણ આવી જાય કે મોટી ઉંમરને લીધે ગાદી ઘસાઈ હોય તો ગાદીનું બહારનું કઠણ પડ તુટી જાય છે અને અંદરનું પોચું પડ બહાર આવે છે.
- આ પોચું પડ મણકાંની બહાર આવેલા જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ કરે છે. જે ભાગના જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ આવે તે બાજુનો ભાગ ખેંચાય છે. ત્યાં ઝણઝણાટી થાય કે ખાલી ચઢે છે. અમુકવાર તે ભાગની ચામડી બહેરી લાગે છે, કે તે ભાગના હલનચલનમાં પણ તકલીફ થાય છે.
- જેમ મોટી ઉંમર થાય તેમ ગાદીની બહારનું કઠણ પડ ઘસાઈને નબળું પડતું હોય છે. આથી ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી નાની સરખી ઈજા થવાથી પણ ગાદી ખસવાની શક્યતા વધી જાય છે.

### શું તકલીફ થાય ?

ગાદી ખસી ગઈ હોય તેમાં કમરના દુઃખાવા સાથે ઘણીવાર એકબાજુનો પગ ખેંચાય છે ત્યાં ઝણઝણાટી થાય કે પગનો અમુક ભાગ બહેરી લાગે છે. બેસવાથી દુઃખાવો વધે છે. સૂતા સૂતા આખો પગ સીધો રાખી ઉચકવામાં આવે તો દુઃખાવો વધે છે.



## ઘસારાના વા તેમજ અન્ય રોગને લીધે થતો કમરનો દુઃખાવો

### ઘસારાનો વા :-



ઘસારાનો વા

- શરીરનો ભાર ઉઠાવતી આપણી કેડના મણકાં જેમ ઉંમર વધે તેમ ધીરે ધીરે ઘસાતા જાય છે. તેથી કમરના મણકાંનો વા ખાસ કરીને મોટી ઉંમરે વધુ થાય છે. વા થાય ત્યારે સાંધામાં કે ગાદીમાં ઘસારો થાય છે. ગાદીની ઈલાસ્ટીક અસર ઓછી થાય અને કમર જકડાઈ જાય છે.

### શું તકલીફ થાય ?

- ઉભા રહેવાથી કમરમાં દુઃખાવો વધુ થાય છે. ખાસ કરીને કમરને પાછળ તરફ વાળતી વખતે ખૂબ દુઃખે છે, જ્યારે આગળની બાજુ નમતી વખતે સારું લાગે છે.

### અન્ય રોગને લીધે થતો કમરનો દુઃખાવો :-



- ઘણીવાર કમરના મણકાં, ગાદી કે સ્નાયુમાં કંઈ તકલીફ ના હોય કે ત્યાં કોઈ જાતની ઈજા થઈ ના હોય તો પણ શરીરના બીજા ભાગમાં તકલીફને કારણે પણ કમર દુઃખે છે. ખાસ કરીને ઝાડા, મરડો, પેશાબમાં પાક કે બહેનોને માસિકમાં કોઈ તકલીફ હોય, ગર્ભાશયમાં કે નળીમાં પાક થયો હોય તો તે વખતે કમરમાં પણ દુઃખાવો થાય છે. કમરનાં તેમજ પેદાના ભાગોના જ્ઞાનતંતુ એક જ હોવાને લીધે કમર દુઃખે છે.



મણકાનો ટીબી

- માનસિક તાણ, ચિંતા અને થાક ને લીધે પણ ઘણીવાર કમરનો દુઃખાવો થાય છે.
- આ ઉપરાંત કમરના મણકાંનો ટીબી, કેન્સર, હાડકામાં ચેપ જેવું હોય તો પણ કમર ખૂબ દુઃખે છે, જેનું નિદાન હાડકાના ડોક્ટર અમુક તપાસ કરાવીને કરી શકે છે.



## કમરના દુઃખાવાનો ઉપાય

મોટા ભાગના કેસમાં કમરનો દુઃખાવો બે-ત્રણ દિવસના આરામથી, ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી અને દુઃખાવાની ગોળીથી મટી જાય છે. પરંતુ જો દુઃખાવો સતત ચાલુ રહે કે અચાનક વધી જાય તો તરત ડોક્ટરને બતાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે સારવાર કરવી.

### આરામ કેટલો કરવો ?

- જો સ્નાયુ ખેંચાવાને લીધે દુઃખાવો હોય તો એક-બે દિવસ આરામ કરવાથી જ દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે. પહેલાં ઘણાં એવું માનતા કે કમરમાં દુઃખે તો લાંબો સમય પથારીમાં આરામ કરવો પડે. પણ વધુ આરામ કરવાથી તો ઉલટાના સ્નાયુ ઢીલા થઈ જાય છે. તેથી તો કમરનો દુઃખાવો વારંવાર થયા કરે છે.
- આથી દુઃખાવામાં જેવી રાહત લાગે કે ધીરે ધીરે કમર ઉપર ભાર ના આવે એવી રીતે હળવું કામ શરૂ કરી દેવું, તેમજ ડોક્ટરને પૂછી કસરત શરૂ કરવી.
- જો ગાદી ખસવાને લીધે કે અન્ય કારણને લીધે કમર કે પગમાં દુઃખાવો થતો હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈ તે પ્રમાણે આરામ કરવો પડે છે.
- આરામ કરતી વખતે જો સીધા સુવું હોય તો ઘુંટણ નીચે ઓશીકું મુકીને સુવું.



- એક બાજુના પડખે સુવું હોય તો બે પગ વચ્ચે ઓશીકું રાખીને સુવું. જેથી કેડના મણકાં અને ગાદી ઉપર દબાણ ઓછું આવે.



- આરામ કર્યા બાદ પથારીમાંથી ઉઠતા પહેલા એક પડખે સુવું, ત્યાર બાદ હાથના ટેકા વડે બેઠા થવું અને ધીરેથી ઉભા થવું.

## કમરના દુઃખાવાનો ઉપાય

### ગરમ પાણીનો શેક કરવો :-

- જો ગરમ પાણીના શેકથી સારું લાગે તો તે ૧૦-૧૫ મિનીટ જેટલો કરવો, પણ તેથી વધારે વાર નહીં. ત્યારબાદ ૩-૪ કલાક પછી ફરીથી શેક કરી શકાય. તે માટે ગરમ પાણીની કોથળી કે કપડું ભીનાવીને મુકવું. ગરમ પાણી રેડવું નહીં. રેડવાથી તો પાણી ઉતરી જશે. ખાસ કરીને જો કમર જકડાયેલી લાગે તો શેકથી આરામ લાગે છે.

### બરફ ઘસવો :-

- દુઃખાવાની શરૂઆત હોય તો ઘણાંને બરફ ઘસવાથી રાહત લાગે છે. આ માટે બરફને કપડામાં વીંટાળીને દુઃખાવાની આસપાસ આશરે પાંચથી દસ મિનીટ જેટલો ઘસવો. તેથી વધુ વખત બરફ ઘસવો નહીં.

### અન્ય કાળજી :-



- પથારી કે ખાટલો સપાટ અને લાકડાનો હોય તો કમર માટે વધારે સારું. કાથીના ઢીલા ખાટલાથી કે ડાંગર જેવી પોચી ગાદીથી કમર પર ખૂબ દબાણ આવે છે.



- ચંપલ કે બુટ સરળતાથી ચલાય તેવા જ પહેરવા. ઉંચી એડીના ચંપલ પહેરવા નહીં.



## દુઃખાવા માટેની ગોળી

- બે-ત્રણ દિવસ આરામ તેમજ ગરમ પાણીનો શેક કરવા છતાં જો કમરમાં દુઃખાવો ચાલુ રહે તો દુઃખાવાની ગોળી લેવી પડે.
- સામાન્ય રીતે પેરાસીટામોલ (કોસીન-મેટાસીન) નામની ગોળી અને આરામથી જ મોટા ભાગનાને કમરનો દુઃખાવો મટી જાય છે.
- જો દુઃખાવામાં ફેર ન લાગે અને સાથે સાથે કમરની આસપાસ થોડો સોજો પણ લાગતો હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈને દુઃખાવાની ગોળી જેમ કે આઈબુપ્રોફેન, નેપ્રોક્સીન કે ડાઈક્લોફેન જેવી ગોળી લઈ શકાય.
- આ ગોળીઓની અસર ૬-૮ કલાક સુધી રહે છે. એટલે જો દુઃખાવો સતત રહેતો હોય તો ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર લઈ શકાય. નહીંતર જે સમયે ખૂબ દુઃખતું હોય તે સમયે આ ગોળી લેવી. ગોળી હંમેશા કશુંક ખાધા પછી જ લેવી. આવી ગોળી ૫-૭ દિવસથી વધુ લેવી નહી.
- આટલી સારવાર પછી પણ જો દુઃખાવો ચાલુ રહે તો દુઃખાવો કોઈ બીજા કારણે હોઈ શકે. આવા વખતે હાડકાનાં ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે જરૂરી તપાસ અને સારવાર કરવી.

### કમરના ફોટા (એક્સ-રે)ની જરૂર ક્યારે પડે ?

- સામાન્ય રીતે એક્સ-રેની જરૂર નથી. જો પડી ગયા હોય, કમરમાં ઈજા થઈ હોય અને ત્યાં ખૂબ દુઃખે તો એક્સ-રે પડાવવે જોઈએ. જેથી મણકામાં તડ પડી છે કે નહી તે જાણી શકાય.
- ઉંમર ૭૦ વર્ષથી વધુ હોય અને અચાનક કમરમાં ખૂબ દુઃખે તો ડોક્ટરને બતાવી એક્સ-રે પડાવવો જોઈએ.

### એમ.આર.આઈ. (MRI) કરાવવાની જરૂર ક્યારે પડે ?

- આ ખૂબ જ મોંઘી તપાસ છે. ખાસ કરીને એક બાજુના પગમાં ખૂબ જ ઝણઝણાટી થાય, પગ જૂઠા પડી ગયા હોય તેવું લાગે, ચાલતા પગ ઢસડાય તો એમ.આર.આઈ. કરાવવું જોઈએ. એ જ રીતે જો કમરના દુઃખાવા સાથે સંડાશ-પેશાબ ઉપર પણ કાબુ ના રહે તો હાડકાના ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે એમ.આર.આઈ. કરાવવું પડે.

## ફરી દુઃખાવો ના થાય તે માટે શું કાળજી લેવી?

કમરનો દુઃખાવો મટાડવા તેમજ ફરી થતો અટકાવવાનો સૌથી અગત્યનો ઉપાય છે કસરત.. ડોક્ટર કે તે વિષે જાણકાર(ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ)ની સલાહ લઈ રોજ નિયમિત કસરત કરવી ખૂબ જરૂરી છે.

### વજન ઘટાડવું :-

- કમરનો દુઃખાવો ઓછો કરવા વજન ઘટાડવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો વજન વધારે હોય તો કેડના મણકાં પર વધુ ભાર આવે અને કેડ આગળનો ખાડો બરાબર જળવાતો નથી. આથી વજન ઉતારવાનું તો ખૂબ જ મહત્વનું છે.



સ્નાયુ ટીલા હોય તો કરોડના વળાંકો જળવાતા નથી અને કરોડ ઉપર દબાણ વધારે આવે.

- વજન કેવી રીતે ઘટાડવું તેની જાણકારી મેળવી તે પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવો. (દા.ત. તળેલો ખોરાક કે ગળ્યો ખોરાક ઓછા ખાવા અને અનાજ, કઠોળ, લીલા શાકભાજી તેમજ ફળો વધુ ખાવા.)

### નિયમિત કસરત કરવી :

- શરૂઆત કરતી વખતે બધી કસરત પાંચ વાર કરવી અને પછી ધીરે ધીરે વધારીને રોજ ૧૦ થી ૧૫ વાર કરવી. કસરત દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર કરવી. કસરત કરતી વખતે શરૂઆતમાં થોડા સ્નાયુ ખેંચાશે. પણ કસરત ચાલુ જ રાખવાથી શરીર ટેવાતું જશે. જો દુઃખાવો વધી જાય તો થોડા દિવસ કસરત બંધ કરી પછી ફરીથી શરૂ કરવી.



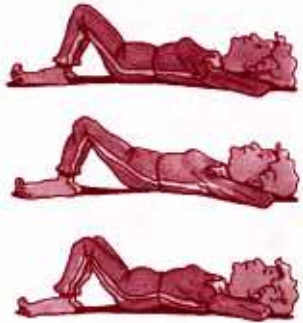
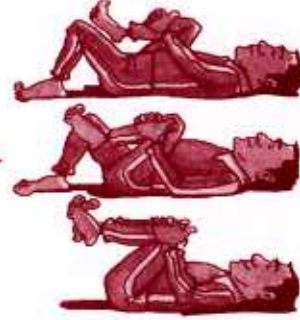
સ્નાયુ કસાયેલા હોય તો કરોડના વળાંકો જળવાઈ રહે અને કરોડ ઉપર દબાણ ઓછું આવે.



## કમરની થોડી કસરતો વિશેની જાણકારી

કસરત કરવાથી કમર તેમજ પેટના સ્નાયુ કસાયેલા અને મજબૂત રહે છે. કસરત કરવાથી જો દુઃખાવો થાય તો તે કરતા પહેલા ગરમ પાણીનો શેક કરવો ત્યાર બાદ કસરત કરવી.

સપાટ પથારીમાં બંને ઘૂંટણ વાળીને સૂવું. હાથ વડે એક પગને ઘૂંટણથી છાતી તરફ લઈ જવો અને બીજો પગ સીધો રાખવો. ત્યાર બાદ બીજા પગથી એવી રીતે કરવું. પછીથી બંને ઘૂંટણને પકડીને છાતી તરફ લઈ જવા. ૧ થી ૫ સુધી ગણવું અને પાછા ધીરેધીરે પગને નીચે લાવવા.



પથારીમાં સીધા પગ રાખીને સૂવું. હાથને માથા નીચે રાખવા. આ વખતે કેડની નીચે થોડી જગ્યા રહેશે. આ જગ્યાને કેડનો ખાડો કહેવાય છે. (જેમાંથી હાથ પણ પસાર થઈ શકે) હવે કેડના અને થાપાના સ્નાયુને નીચે તરફ એવી રીતે દબાવવા જેથી ખાડો દૂર થઈ જાય. આમ કરવાથી પેટના સ્નાયુ મજબૂત બને છે.

ઘૂંટણથી પગ વાળી સૂઈ જવું. હાથને બેઉ બાજુ પર રાખી માથું છાતીને અડાડવું. હવે ખભાને ધીરેધીરે ઊંચકી હાથને ઘૂંટણે અડાડવો. ૧ થી ૫ સુધી ગણવું અને પછી ખભાને ફરી નીચે પથારી તરફ લઈ જવા.



## કમરની થોડી કસરતો વિશેની જાણકારી

સપાટ જગ્યાએ બેસવું. એક પગ ઘૂંટણથી વાળી પાછળ તરફ લઈ જવો. બીજો પગ સીધો રાખવો. હવે હાથ વડે પગના આંગળા પકડવા. એ જ પ્રમાણે બીજા પગે કરવું.



ઘૂંટણથી પગ વાળીને સૂવું. એક પગ સીધો રાખીને ધીરે ધીરે જેટલો ઉપર લઈ જવાય તેટલો લઈ જવો. ૧ થી ૫ સુધી ગણવું. પછી તે પગ નીચે લાવવો. એ જ રીતે બીજો પગ ઉપર લઈ જવો. જો ઝણઝણાટી થાય કે કમરમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે આ કસરત કરવી નહીં.

## કમરનો કાયમી દુઃખાવો ના થાય તે માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો



ખુરશી પર બેસતી વખતે ઘૂંટણ થાપાથી સહેજ ઉંચા રહે તે રીતે બેસવું. પગ જમીન ઉપર રહે તેટલી ઉંચાઈની ખુરશી લેવી. તેમજ ખુરશીને બરાબર અઢેલીને બેસવું. હાથાવાળી ખુરશી વધુ સારી.



ખોટી રીત



સાચી રીત



ખોટી રીત



સાચી રીત



વાંકા વળતી વખતે કમરથી નહીં પણ ઘૂંટણથી પગ વાળીને વળવું. જેથી કેડનો ખાડો જળવાઈ રહે. એ જ પ્રમાણે નીચેથી વજન ઉંચકતી વખતે પણ ઘૂંટણથી પગ વાળીને વજન ઉંચકવું કમરેથી વાળીને નહીં.

ખોટી રીત



સાચી રીત



ખોટી રીત



સાચી રીત



જો લાંબો સમય ઉભા રહેવાનું હોય તો એક પગ થોડો આગળ રાખવો કે સહેજ ઉંચો રાખવો. બંને પગ સીધા લાઈનમાં રાખી લાંબો સમય ઉભા રહેવાથી કમર દુખે છે.

ખોટી રીત



સાચી રીત



કોઈ વસ્તુ ખૂબ ઉપરથી લેવી હોય તો પગના આંગળાથી ઉંચા થઈ નહીં લેવી. નીચે નાનું ટેબલ કે સ્ટુલ મુકીને વસ્તુ ઉતારવી.

આર્ય દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ પ્રાથમિક રોગો વિષેની અન્ય પુસ્તિકાઓ

ચામડીના રોગ



સાંધાનો દુઃખાવો (વા)



ગાંઠા રોમ્બો પેટની વખતે લોકોની જીવનશૈલી



મેલેરિયા



દીર્ઘકાલિન મનદુલ્લભતા



હાફ-દમ



કાનમાં પાક



શરદી અને તેના જોખમો



ખોરાકની ઉણપ



જાળ રસોડરણ



આપણો ખોરાક કયાવળી લોકોની જીવનશૈલી

